

БОРИС МИНИН

**Памяти моих дорогих
родителей посвящаю**

100 ЛЕТ — НЕ ВОЗРАСТ

Книга здоровья



Москва — Санкт-Петербург

«ДИЛЯ»

2002

ББК _____
М78

Авторские права на данную книгу охраняются Законом РФ «Об авторском праве и смежных правах» от 09. 06. 93 г. № 5351-1 в редакции Федерального Закона от 16. 06. 95 г. № 110-ФЗ (ст. 48, 49), Кодексом РСФСР об административных правонарушениях (ст. 150⁴), а также Уголовным кодексом РФ (ст. 146). Любое использование, воспроизведение материалов и иллюстраций из книги возможно лишь с письменного согласия владельцев авторских прав.

М78 **Борис Минин**
100 ЛЕТ — НЕ ВОЗРАСТ. Книга здоровья. — СПб.: «ДИЛЯ», 2002. — 384 с.
ISBN 5-8174-_____-

ISBN 5-8174-_____-

© Минин Б., 2002
© «Диля», 2002
© Оформление «Диля Паблшинг», 2002

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровье, другой путь (вместо предисловия)	5
1. ЕСЛИ ОЧЕНЬ ОБОБЩЕННО...	11
2. НАТУРОПАТИЯ, ШТРИХИ К «ПОРТРЕТУ»	25
3. ДЫХАНИЕ, НАША ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ	35
3.1 Йоги и дыхание	36
3.2 Дыхание. российские открытия	39
4. СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ...	63
4.1 Диетика, мои знакомства	64
4.2 Голодание — идеальная диета	70
4.3 Понемногу о разном	101
4.4 Искусство очищения	125
5. ИСКУССТВО ТЕЛА: ЗАЧЕМ И КАК?	135
5.1 Ради жизни	136
5.2 Рожать ли под водой	144
5.3 миллионами игл	148
5.4 как сохранить здоровье	154
5.5 понемногу о разном	177
6. МИР ВНУТРИ НАС: КТО КОГО ЕСТ?	185
6.1 «Очистись! От паразитов...»	186
6.2 «Простейшие побеждают мудрейших»?	230
6.3 Проза о безопасности любви	236
7. ИСКУССТВО ЖИЗНИ	239
7.1 Стресс без дистресса ганс селье.	240
7.2 Любовь, не больше и не меньше	244
7.3 Понемногу о разном	259
7.4 Идея «великолепной семерки»	266
8. ЖИТЬ В ОБЩЕСТВЕ...	271
8.1 Наша задача	272
8.2 Социальная безопасность — что это такое?	276
8.3 Противоакустическая оборона	282
8.4 Экология — наш дом	287
8.5 о воспитании от школы	293

9. СИЛЫ ДУХОВНЫЕ	297
9.1 наши общие предки, выбор путей единения	298
9.2 истоки нашей духовности	314
9.3 стать богами после бога	328
Заключая изложенное: Жить, развиваясь	335
ПРИЛОЖЕНИЯ: ЭТО ИНТЕРЕСНО!	341
<i>Приложение 1.</i> Рецепты разных времен и народов	342
<i>Приложение 2.</i> Из сказанного и написанного	357
<i>Приложение 3.</i> Великие гончары	385
РАБОТЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЛИ	403
ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ	407
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	411

ЗДОРОВЬЕ, ДРУГОЙ ПУТЬ (вместо предисловия)

На всё действительно Божья воля, и все основные этапы жизни каждого из нас хорошо прописаны в нашей Книге жизни — ведь ее емкость, емкость генома, который передают ребенку папа с мамой, как говорят ученые, не меньше половины информационной емкости книг Библиотеки им. Ленина. Так вот представьте, сколько километров полок, сколько миллионов разных книг из разных отраслей на разных языках, сколько судеб скольких людей там описано, сколько наук от А до Я, и половина этого — только на одного человека — Тебя!

Половина от бесконечности — это тоже бесконечность. То есть все вы, папы и мамы, даете своему ребенку почти всё, вплоть до предпочтений имени своей невесты (жениха), дней болезни, катастроф и уж, конечно, время смерти. А поэтому, поднимая лишнюю рюмку водки и даже кружку пива, решаясь лишние 10 минут помучиться с гантелями и тем более выбирая себе отца (или мать) будущего наследника, подумайте, на чем остановиться, и не оплошайте! Подумайте о том, что Вы ему впишете в передаваемые миллиарды страниц!

Наш человеческий опыт и профессиональная наука открыли и создали тысячи и тысячи методов и средств (технических, химических, биологических...), как выкарабкаться из страшных болезней, как удалить от нас, может быть, лишнюю деталь или как приставить новую. Но для того, кто почти здоров, а хочет побороться с этим своим «почти», практических рекомендаций, что называется, «кот наплакал».

Поэтому написать эту книгу хотелось не столько для больных, сколько для здоровых или почти здоровых.

Только не думайте, что здесь я как бы дурью маюсь, что все такое гораздо проще, чем вырваться из когтей туберкулеза или, не дай Бог, СПИДа... Этого не пробовал, но кое-что сравнимое — экзема (постоянно мокнущая, распространенная по всему телу) — было. Не так долго, 3 года, но я её запомнил на всю жизнь. Так вот, до этого бесполезно пройдя десяток

лучших московских врачей, случайно получив от друга «палочку»-рецепт (лекцию **К. П. Бутейко** на магнитофонной кассете), я поднапрягшись вылечился за 10 дней. И сходу проскочил на высочайший уровень над своим средним состоянием. Сколько потом я ни пытался, многократно применяя испытанную «палочку-выручалочку» (о ней я расскажу), получить тот же эффект «царственного состояния», я этого чуда повторить не смог.

Так что не думайте, что статья на миллиметр здоровее *«нормального»* здоровья — раз плюнуть по сравнению с наукой вынырнуть из полуслучайно оказавшегося омута. Во всяком случае, в распоряжении больных — множество врачей и врачейвателей, тысячи книг и десятков тысяч рецептов, из которых лишь некоторые, как бы сказать,— для почти здоровых.

Надо сразу признать, что из анналов нашей официальной, а сейчас лучше сказать — «ортодоксальной» медицины «накопать» удалось немного. И потому сразу признаюсь: многое из цитируемого здесь отобрано из числа тех народных средств и методов, которые адептами официальной медицины активно отвергаются. Во всяком случае, пока они сами не попадают в положения почти безвыходные. А надо сказать, что и врачи, и служители церкви, вопреки вере в свои учения и неверию в другой путь, попадают в эти «почти безвыходные» условия не реже, чем все мы, простые смертные.

Думаю, никто не станет возражать, что только личное здоровье не есть вся гарантия долгожительства. *«Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя»* — и более того, почти невозможно: социальная и экологическая среда — играют огромную роль в здоровье нации.

Но полностью материалы к такой книге одному написать невозможно. Поэтому мною непосредственно перед написанием рукописи и за время с начала работы по данной теме (с начала 1970-х годов) в той или иной степени подробно изучены сотни работ, проанализированы десятки тематических телерадиопередач, из которых сформировалась определенная позиция, свой, как сейчас говорят, *концепт*, и откуда набрался определенный объём материала, использованного в книге.

Несмотря на то, что некоторые книги я цитирую не строками, а страницами, должен сразу сказать: они никогда не заменят полный текст, он обязательно полнее, сочнее, информативнее. Моя задача — заинтересовать моего читателя найти ту или иную из них и прочесть.

Просмотрев именной указатель в конце книги, вам сразу станет ясно, что писал её не один я. Если судить по довольно поверхностному показателю — числу занятых моими текстами страниц — выйдет ненамного более половины. Плюс–минус. Остальное приходится на многие десятки тех, чьи фамилии стоят в указателе. В тексте книги они выделены полужирным шрифтом. Это мои *соавторы* — кто-то в большей степени, кто-то в меньшей...

Из них я бы хотел упомянуть прямо здесь, на этой странице, тех, которые написали мне «эксклюзивные тексты», которые вместе со мной сидели вечерами и обсуждали написанное, и тех, из работ которых, самых свежих, я получил наибольшее удовлетворение. Вот они:

АНДРЕЕВ Юрий Андреевич	Руководитель известной ленинградской школы целителей, сумевший объединить идеи совершенствования тела и духа.
БОЛОТОВ Борис Васильевич	Прорицатель , исследователь, автор идеи особой роли кислот в нашем организме, дающих жизнь без старости, талантливый изобретатель около 600 блестящих технических, химических, электронных новинок.
БОЛОТОВА Людмила Сергеевна	Прекрасная поэтесса, учёный-социолог, инженер, автор многих социально-эффективных конструкций и удивительной догадки об уникальной роли великих идей в сохранении здоровья их носителей, д. т. н., проф.
БУТЕЙКО Константин Павлович	Великий изобретатель, разносторонний исследователь и учёный, сумевший вопреки мощнейшему сопротивлению сильных мира того, открыть для всех огромный вред глубокого дыхания и животворящее целительное благо его волевого ограничения; к.м.н.
ДЕМИДЕНКО Эдуард Семенович	Вдумчивый и серьёзный исследователь и защитник биосферных основ нашей жизни, социолог-урбанист, д.ф.н., проф., академик Российской экологической академии.
МЕГРЕ Владимир Николаевич	Автор блестящих книг об Анастасии, нашей удивительной соотечественнице с уникальными способностями, прорицательнице, ясновидящей, защитнице всего нашего природного земного мира.
МУЛДАШЕВ Эрнст Рифгатович	Автор и исследователь интереснейшей догадки о наличии на Земле Генофонда человечества, сторонник уникальной идеи о полевом происхождении человека; изобретатель, ученый, офтальмолог, д.м.н., проф. и мастер спорта.
МУРАВЬЕВ Петр Анатольевич	Врач , талантливый практик, автор собственных методик борьбы за здоровье и безопасную любовь.

НИКОЛАЕВ Юрий Сергеевич	Учёный , сумевший первым в СССР весьма эффективно осуществить в широкой практике идею лечебного голодания; д.м.н., проф.
НОРБЕКОВ Мирзакарим Санакулович	Доктор психологии, доктор педагогики, доктор философии в медицине, профессор, действительный член и член-корреспондент ряда российских и зарубежных академий, автор многих запатентованных изобретений и открытий в науке.
СВИЩЕВА Тамара Яковлевна	Активный борец за идею пагубной роли для нашего организма — «простейших», которые со всей очевидностью окажутся в определенном историческом будущем причиной вымирания человечества.
СЕМЕНОВА Надежда Алексеевна	Непримиримый борец за чистоту нашего организма, предприниматель и красивая женщина, кандидат медицинских наук по экологии.

Им и всем другим, чьи большие и малые зерна использованы в книге, руководству редакций и издательств, которое решились их в свое время напечатать, а также их редакторам и журналистам, которые своими талантами умели облагораживать, шлифовать и доносить до читателей авторские перлы, — им всем я от себя и, думаю, от читателей этой книги выражаю искреннюю благодарность и восхищение.

Особая благодарность — тем СМИ, которых я сам давно и искренне люблю:

- журналу «**ЧУДЕСА и ПРИКЛЮЧЕНИЯ**»* (гл. ред. **Герман Владимирович СМИРНОВ**) — за кладезь духовно насыщенных и увлекательных статей;
- газете «**НЕ МОЖЕТ БЫТЬ**»* (гл. ред. **Игорь Иванович МОСИН**) — за россыпь прекрасных рецептов, собираемых коллективом редакции по всем необъятным весям великой России и лишь частично использованных в этой книге; НМБ мне дала и идею нестандартного названия книги;
- радиостанции «**НЕМЕЦКАЯ ВОЛНА**»*, которая, кроме передач на сиюминутные политические, экономические и другие «серьезные» темы, освещает для нас, россиян, обычаи великого немецкого народа, глубинные основы цивилизованности, наработанные долгими нелегкими веками.

* В дальнейшем ЧП, НМБ, НВ.

Наконец, признаюсь, эта книга не могла бы появиться, если бы не поддержка моих друзей, родных, близких, знакомых, которые удивительно прозорливо и очень вовремя «дали» мне руку помощи и поддержки. Среди них я особо отмечу родителей — **Алексея Демьяновича МИНИНА** и **Марию Александровну СМЫЧЕНКО-МИНИНУ**, затем **Владимира Сергеевича БЛУМЕНТАЛЯ**, **Зинаиду Ивановну** и **Вальтера Карловича ШУЛЬЦ**, **Бронислава Сергеевича КРОПОТОВА**, **Валентину Антоновну МУРАВЬЕВУ**, нашего совсем взрослого сына **Игоря**, конечно же, моих трудолюбивых помощниц **Юлию Александровну АКИНДИНОВУ** и **Татьяну Александровну КЛЕНИНУ**, которые взяли на себя нелегкий труд многократно перепечатывать, править, шлифовать, полировать рукопись и в конце концов довести её вместе со мной до того вида, в котором она сейчас перед **ТБОЙ**, дорогой читатель.

Однако я надеюсь, что **ТЫ**, несмотря на все эти шлифовки, отнесешься ко всему написанному здесь, иногда взаимно противоречащему, если не противоположному, по-философски, с должной долей скептицизма, во всяком случае, строго применительно к конструкции и возможностям своего организма, пропорционально потребностям Твоей личной жизни и возможностям своей воли. К тому же, что греха таить, многие авторы, и я тоже, иногда, пусть нечасто, но говорят не всю правду, сами искренне принимая желаемое за действительное...

* * *

Структура книги не совсем обычна. Она выбрана нами по принципу изложения от общего к частному, чтобы **ТЫ**, дорогой читатель, как бы постепенно привыкал к излагаемым здесь выводам, иногда шокирующим, видел их все время уточняющимися и одновременно во всех их противоречиях. И даже некоторой условности. Так они не будут казаться **ТЕБЕ** истинами в последней инстанции — есть ли вообще такие?..

Так что ещё раз призовем **ТЕБЯ** к философскому восприятию всего, о чем **ТЫ** здесь прочитаешь, — с некоторой долей скептицизма и здорового сомнения. Но обязательно конструктивного, если у **ТЕБЯ** есть что противопоставить написанному.

Такая структура, если станет скучно, позволит **ТЕБЕ** вовремя остановиться, все же втиснув в себя основное, что мне хотелось **ТЕБЕ** сказать.

Для экономии времени и удержания **ТВОЕГО** внимания самые интересные фрагменты текста выделены. Мои собственные вставки в цитируемый текст, как правило, заключены в квадратные скобки или набраны курсивом. Это позволит лучше отграничить их от чьих-то прерванных мыслей. Полужирным шрифтом и заглавными буквами выделены слова и фразы более высокого информативного значения.

В любом случае приятного ТЕБЕ чтения. И крепкого здоровья в любом возрасте, до которого ТЫ доживешь!

...«100 ЛЕТ — НЕ ВОЗРАСТ» — так начинается заметка из газеты «НМБ» №3(77) 1998. Оказывается, в США более 50 тысяч перешагнувших 100-летнюю границу. И это не дряхлые бесполезные старики. Они продолжают вести активный образ жизни, они умеют легко переносить неприятности, непринужденно общаются с другими. А чем мы хуже? И вообще: какого черта 50 тыс., а не 50 млн.? — ведь лет двадцать назад ООН обещала, что к 2000 году средний возраст будет 100 лет! Кстати, заметка заканчивается словами: «Вкалывать надо!».

Заранее, до соответствующего текста в книге, объявим: у нас перешагнувших 100-летний рубеж как будто бы около 19 тысяч. Конечно, никто не сдвинет свой час Ч, никто не застрахован от кирпича на голову, на то, говорят, Божья воля. Это, так сказать, его абсолютная прерогатива. Но чтобы искусственно не сокращать свое здоровье, чтобы быть всегда в радость окружающим и себе, надо «вкалывать» — ведь что-то зависит и от нас! Судьба всегда готова дать нам шанс.

Мы собрали за почти полвека кое-что из мудрых советов на этот счет и получившийся концентрат попробовали изложить в этой книге.

Повторим: наше здоровье — физическое, психическое, психологическое — далеко не только еда и зарядка. Для тех, кому предназначается эта книга, точнее тех, кто её купит и прочтет, это всего 50 или даже 30 процентов. Мы — существа биосоциальные, и для нас социальный фактор — все, кто нас окружает, как окружает — и даже духовные мотивы не менее значимы, чем то, что мы едим. Поэтому в книге можно будет найти и социальные фрагменты, причем не только как неизменные константы, но как объект для приложения наших творческих и конструктивных сил — для себя и для всех. Это и будет наш вклад в общественное развитие.

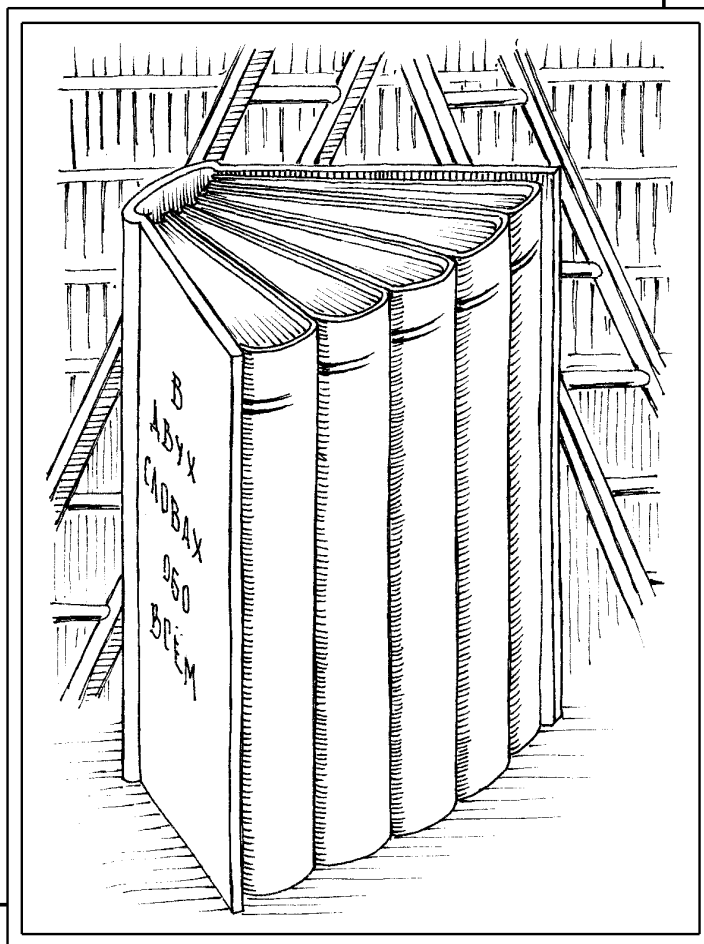
Иначе зачем коптить небо?

*Смерть в возрасте до
100 лет можно считать на-
сильственной*

Иван ПАВЛОВ,
лауреат Нобелевской премии

*Но что задано богом, не
изменить*

1. ЕСЛИ ОЧЕНЬ ОБОБЩЕННО...



Если резюмировать все имеющиеся на нашем горизонте рекомендации и размышления, разные лекции на тему «Как быть здоровым», можно сказать следующее.

Огромное значение, как это ни странно, играет **генотип**, то есть то, что нам передают родители. Они передают не только биофизиологию нашего организма, но и в значительной степени психологию нашего поведения.

Поэтому **первое**: молодым могу посоветовать не гоняться за материальным богатством или смазливостью, как правило, возбуждающих притягательность и даже сексуальность. **Ищите качества биологические и психические**. Биологические легко увидеть по коже на руках: какая она, такая же и у внутренних органов. Психические — только общением. И наблюдением за поведением в критических ситуациях.

Второе, что существенно определяет наше здоровье, — это **окружающая среда** — физическая, химическая, эстетическая, эргономическая, психологическая... иногда они существенно снижают наш тонус, и тогда нужна борьба. Зато при этом закаляется наша воля.

Питание — **третий** фактор, определяющий наше здоровье — физическое и психическое. Мы состоим из того, что мы едим и пьем. Несмотря на то, что я перепробовал многие диеты, у меня создалось твердое убеждение, что не так важно, что ты ешь и даже насколько разнообразно (необходимое наш организм умеет синтезировать сам из того, что ему попадет, вплоть до преобразования элементов — ядерного синтеза, см. работы **Б. В. Болотова**). Главное — **как: раздельно плюс не переедая** плюс все должно быть максимально **дезинфицировано**, ибо вокруг нас и в пище полно разных существ, гельминтов, которые охотно поселяются в нашем организме.

Антигельминтный потенциал. Гельминты — это наши постоянные спутники, они заражают многие наши органы, поглощают все лучшее из того, что мы едим и пьем, существенно снижают наш тонус. И чем качественнее ваш организм, тем охотнее они его заселяют.

Физическая нагрузка — необходима абсолютно. И дело не в защищенности от человекоподобных или от злых стихий, она нужна каждодневно с целью создания максимальной напряженности в наших мышцах и максимальной неудобств присосавшимся к нашему телу паразитам, а также для массажа сосудов и ускорения кровотока, обеспечивающего доставку продуктов питания ко всем нашим органам, для ускоренной выработки эндорфинов, без которых невозможно нормальное функционирование нашего организма.

Светлая голова, свободная от догм, без «зацементированных мозгов» и остекленевших глаз, голова, способная к приему, обработке и адекватному отбору полезных идей — чужих, а если повезёт — и своих. И тогда вы будете не только проводником, но и генератором общественного развития. Может быть, ради этого нам только и позволяют копить небо лишние дни и годы.

Все эти перечисленные выше факторы, определяющие наше здоровье, тесно взаимосвязаны. Каждый из них необходим и вместе достаточны, чтобы жить долго и главное — в здоровье. Если, конечно, у Всевышнего относительно вас нет других планов. Но так как кое-что зависит и от нас с вами, я взялся написать эту книгу.

Итак, кроме борьбы за общественный статус, материальное положение и свои идеалы, нужна борьба за здоровье, борьба со своими пагубными пристрастиями, с внешними невзгодами и внутренними врагами. А для борьбы нужна воля.

Увы, воля не наследуется, ее можно заработать только на личном опыте в борьбе за собственные идеи, в частности, за самые долговременные — духовные. Для воспитания и поддержания в нас высоких идеалов «попса», тем более скоротечная телевизионная, малопригодна. Нужно вдумчивое чтение (это, кстати, способствует пониманию людей, с которыми ты делишь кров и небо), участие в решении общественных проблем и в удовлетворении великих общественных нужд, умение шагать в ногу со временем.

Само желание быть кому-то нужным — кому-то конкретно и многим, всем — ведет к появлению у любого из нас «великих идей», ради которых, может быть, Всевышний и дает нам определенное право на жизнь без катастрофических болезней.

Но и с этой оговоркой унывать и опускаться нельзя! Поэтому в книге вы найдете некоторые советы, так сказать, бытового характера.

Начать придется с того, что относится к морали и нравственности.

1. **НЕ ЗАВИДУЙТЕ ДРУГИМ. — НО И НЕ ПЕРЕОЦЕНИВАЙТЕ СЕБЯ!** Зависть и гордыня разъедают нашу психику, очерствляют наш разум. Запомните: если захотите, вы можете быть лучше! И еще лучше! — а потому трудитесь, вкальвайте! Во-первых, это позволит Вам не слишком уж стареть. Моя любимая певица **София Ротару** так объяснила свою неувядаемую молодость: *«А я никому не завидую!»*. Во-вторых, это оградит вас от пустых и вредных соблазнов, это сколько-то даст обществу — а вам лично, может быть, и деньги. Но не в них счастье. Главное — позволит реализовать самого себя. И тогда следующий совет:

2. **БУДЬТЕ АКАДЕМИКОМ!** В своем деле будьте лучше всех! На все 100 используйте ваши таланты! Дел для вашей здоровой любознательности и рабочих рук вокруг бесконечно много. Все вокруг несовершенно, *«все не так, ребята!»* — пел **Владимир Высоцкий**. Но одни амбиции, без ума и трудолюбия, смешны и бесплодны.

3. **ИЩИТЕ ВЫСШИЕ ЦЕЛИ!** *«Иным вся жизнь — одна игра, ну хоть не вынимай у них конфетки изо рта»*. Заразительным, очень большим, гигантским делом, **будьте нужны другим**. Тогда и *только* тогда появится возможность стареть не торопясь. Подробнее об этом см. далее *Разъяснения А*.

4. **НЕ ВАМПИРСТВУЙТЕ** — дурным характером, грубым голосом, дубовостью, алчностью, занудством... **Не сволочите и не идиотствуйте**. Но и не спускайте другим — это с вашей стороны будет медвежья услуга. Идиоты в краю непуганом распускаются до беспредела, то есть загоняют свою болезнь внутрь. По словам известной целительницы Ванги: **«Алчность — это очень страшное качество... Она должна исчезнуть с лица Земли»**.

5. **БОЙТЕСЬ ПОСРЕДСТВЕННОСТИ** — в науке, в музыке, в искусстве, в литературе... Каждый имеет право на творчество, но право на тиражирование — только лучший. **Не водитесь с тупыми...** недаром говорят: *час с импотентом пообщаешься — неделю ходишь как потерянный*. И сто раз верным является такое наблюдение: *лучше с умным потерять, чем с дураком найти*. Как говорят, дурак тоже может сделать что-то умное, но во много-много раз медленнее. Вообще-то нет людей абсолютно тупых. Есть люди неразбуженные, не возбужденные настоящим стимулом. Если на вашем счету есть хотя бы один вами разбуженный, это можно считать вашим золотым фондом.

6. **НЕ СОТВОРИТЕ СЕБЕ КУМИРА**, из себя самого тоже. Умейте наступать на горло собственной песне во имя пользы для всех, для других, во имя правды, которую вы должны чувствовать кожей. Но не переусердствуйте от воспаленности своего мозга — ради собственного же

здоровья. И вообще, *«если гвоздь не лезет в стену, значит ему там нечего делать»*. Черт с ней, с этой стеной! Ей же хуже.

7. Будьте прямым и честным, даже перед собой. *Для успехов, для возвращения к природе достаточно иметь честные помыслы*. Долго обманывать природу не удастся. Людей тоже. **Надо быть, но не казаться. Лишь собственная слепота, и спесь, и зависть нас на застои и горе обрекают.**

8. **НЕ ПРЕСМЫКАЙТЕСЬ:** *«Я знал, так жить нельзя, все извиваясь и скользя»* (С. М. Мартынов). Но иногда прикидывайтесь шлангом, так безопаснее.

9. **УВАЖАЙТЕ СВОИ БОЛЕЗНИ:** только в борьбе с болезнями мы обретаем свое здоровье. Болезнь — это и наш личный индикатор того, где и что у нас ломается (то есть наш собственный диагност), и призыв к действию, и намек на метод лечения.

Только бойтесь «симптоматических» лекарств — сегодня ими полны рекламные страницы. Сняв лишь симптом, они загоняют болезнь внутрь.

Будьте внимательны к себе, но не скатывайтесь до болезненной мнительности: при желании каждый может найти в себе все. Кстати, совет по одной мелочи: от нередких налетных простуд хорошо помогает настой календулы (сразу смочить ноздри).

10. **БУДЬТЕ РАЗБОРЧИВЕЙ:** без особой нужды не лезьте другим в душу и тело. **И не подставляйте свои.** Чужая душа — потемки, иногда, увы, с пригретой змеей и кучей разной гадости. Не опускайтесь до примитивных общений — например, с домашней собакой. Не будьте равной ей куклой. Не забывайте: она — не дитя природы, она — ваш холуй, биоробот, вами же зомбированный. И к тому же часто злобное существо, опасное для других. Ищите и находите себе хороших друзей среди людей. Они ищут вас! — см. далее *Рекомендации Б.* Ну, а ваше тело... о нем — см. далее *Рекомендации В.*

11. **НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ЗАПОВЕДИ ВСЕПРОЩЕНЧЕСТВА,** не подставляйте вторую щеку. Говорят, *если насилие неизбежно, отдайтесь, получайте удовольствие и готовьтесь к отмщению*. Правда, совсем уж мудрые говорят так: *«Не надо бороться, надо созерцать»*. Китайцы: *«Надо сидеть на берегу и ждать, пока мимо вас проплывет труп вашего врага»*. Это почти по-христиански. Но это разоружает всех нас уже тысячелетие. Итог не лучший. Но месть — не идеал жизни. Думайте сами. **Во всем!**

12. **БУДЕМ БЛАГОДАРНЫ.** Всему и всем. Уже за то, что вы есть (*«ведь можно было вовсе не родиться»*), за то, что родители терпели ваши экскременты в младенчестве и ваши пакости в молодости, за то, что вас и сегодня терпят — да просто за солнце и небо над головой. **Будьте благодарны и сами добрейте.**

Ванга: «*Будущее принадлежит добрым людям. Они будут жить в таком прекрасном мире, который нам сейчас даже трудно представить*» (ЧП, 5/98). Но пока «*добро должно быть с кулаками*». И вообще, Спарта была сильна и здорова, пока она воевала. Обильный до-суг ее доконал.

Некоторые разъяснения к сказанному выше

А. И так, СТАРЕТЬ — НЕ ТОРОПЯСЬ. Каждый из нас с возрастом довольно быстро чем-то отягощается: вещами, болезнями, жиром, усталостью... злобой и завистью к лучшим, к более молодым... Сначала от всего этого физическая медлительность, затем эмоциональная тупость, а тут и до старческого маразма рукой подать. На этот счет есть несколько не очень сложных советов. Каждый из нас что-то, да может из них взять.

• **Освойте свой личный комплекс гимнастики** — это сначала трудных 20–40 минут каждый день. Выдавливайте из себя агрессивность! Держите свое тело постоянно в высоком тоне: это, наверное, единственная гарантия в борьбе со своими внутренними и внешними врагами. Умрите, но эти минуты надо найти. Ради чего? **СМОТРИТЕ.**

*Из одного отряда безопасности КГБ получившие смертельную дозу радиации умерли все, кроме одного **Бориса С.** Он выжил потому, что каждое утро, годами, делал (в парке) по два часа труднейшей физической зарядки, с гантелями, на снарядах... — и в любую погоду. Долго не было ребенка с любимой женой, но и это Борис преодолел. **А. Хапугин** в Рязани совершил свой очередной парашютный прыжок... в 86 лет (ТВ-1; 5.8.96). И т.д. и т.п. — в книге будут даны и другие примеры. Думаю, игра стоит свеч.*

• **Освойте метод задержки дыхания К. П. Бутейко** (см. далее). Путь к здоровью, говорят йоги, может быть снизу, через голод, и сверху, через дыхание. Метод предельно прост, но и настолько же труден. Если вы на него по настоящему решились *просто для сохранения здоровья*, то ежедневно, хотя бы по несколько минут, в течение получаса, задерживайте дыхание так, чтобы было очень нелегко. Совершенно кстати будет это перед холодным душем (см. далее). *А если болеете* — давитесь изо всех сил по 2–3 часа в день — непрерывно или в общем, если с перерывами. К вопросу о лечении бесплодия женщин (см. далее) метод Бутейко имеет самое прямое отношение. Интересно, что дети после метода — настоящие вундеркинды. Только будущей маме для этого действительно *вкладывать надо*. Методика Бутейко — сильнейшее средство регенерации тканей, всего организма. Две недели на методе (с полной самоотдачей!) — и

ваш волос станет черным как смоль, голос станет как у **Ю. Б. Левитана**, известного диктора, а лицо запылает ярким румянцем — хотя полностью кожа лица, как известно, обновляется через 7 лет (ср.: желудок — каждые 17 дней). Замечу: яркий румянец, если он честно заработан, всегда отличается от штукатурки, от краски любого качества и слоя, достойной только смеха и презрения. Как и здоровое тело в отличие от супермодной одежды.

• **Каждый день принимайте самый холодный душ** — после него можно и в горячий. Зарабатывайте себе радость на день, закаливайте свою душу и тело! А если начали заболеть, освоите купания в ванне с абсолютно холодной водой. Зимой тоже. Этот рецепт мне подарила **Л. К. Кретлова**, которая так спаслась от застарелого хронического недуга.

Конечно, не на войне и не при голоде создавать себе такие трудности мало кому хочется. Я тоже перед тем как залезть первый раз в ванну, залитую январской ледяной водой, час ходил вокруг да около. Но потом... потом каждый раз после полуминутного пребывания в ванной радость испытывая неописуемую. Кстати, кто захочет попробовать, предупреждаю: вываливайтесь из ванны помедленней, чтобы, не дай Бог, не поломать руки! — говорят, случай такой был, единственный. И более ничего плохого.

А вообще это целое искусство жить без войны и быть, как на войне. Очевидцы рассказывают, что во время Второй мировой в окопах, в грязи и холоде, никто даже носом не шмыгнет! Нигде не появлялось ни одного психически больного. После этих свидетельств я еще больше утвердился в своем мнении, что подавляющее большинство среди размножающихся в мирное время «психически больных», разных с психическими отклонениями и «ориентациями» — просто распустившиеся типы.

Рынок, даже наш примитивный, — это кое-что! Число больных и симулянтов он снизил во много раз. А еще бы нам **Александра Лебеда**, чтобы каждый день поднимал всех в шесть и на пять километров пробежки, — и быстро бы превратились в самую здоровую нацию мира!

• **Выдавливайте, изгоняйте из себя токсины всеми возможными путями** — гадости в нас предостаточно. Вот три самых простых совета: 1. Если не каждое утро, то почаще натошак ешьте *рисовую кашу* без соли и масла (кажется, китайский рецепт). 2. Перед ней в рот — *нерафинированное подсолнечное масло*, перекачивайте его там минут 10–15. Под языком у нас целая паутина венозных сосудов, общаясь с маслом, они отдают ему все вредное (из советов **Н. Кондрашовой** — РАМН). Но не дай вам Бог проглотить получившуюся белую жидкость — это настоящий яд. Как-то провели жестокий эксперимент с двумя козами, подмешали им выплюнутое в корм. Одна быстро пала, другая вся облысела. 3. Если есть

возможность, потребляйте чаще *лимонную кислоту*, хотя бы и искусственную: только с этой кислотой все отложения образуют растворимые соли, легко выводимые из нашего организма (из рецептов **С. А. Аракеляна**). Подробно см. далее.

Злобность, спесь, зависть, жадность и лень — вот киты нашей бедности и наших несчастий, главные причины нашего нездоровья. *А главный путь — через наш желудок*. А потому:

• **Не обжорствуйте. Любите голод** — только в этом состоянии здоровые клетки поедают больные. В остальное время у них «подлинная демократия»: живут и размножаются все — и хорошие, и плохие, и полезные, и вредные. Не можете голодать — надо выбрать время для волевой нормализации дыхания по Бутейко. Увы, и здесь нужна воля. Воли не хватает всем нам, всей России, всему человечеству. Проблему массового переедания подробно исследовал **Н. Амосов**. Вот его заключение: *надо есть невкусно... или дорого, но жалеть деньги*.

• **Не злоупотребляйте животной пищей**. Она не полезна и уже поэтому вредна. И неэффективна: для выращивания 1 кг мяса требуется 10 кг зеленой массы, а на переваривание 1 кг мяса тратится 90% его ккал. — нам остается 10. Итак, КПД = 1% — не маловато ли? Плюс к этому — все мясные яды, в том числе и трупный. Плюс теперь «коровье бешенство» у парнокопытных.

Этическая сторона здесь не последняя, вдумаетесь: **я никого не ем**.

• **Ешьте овощи и фрукты**, по возможности сырыми — рекомендации **Атерова Тер-Ованесяна**, личного врача бывшего шаха Ирана. *В 60 лет он перешел на сыроедение уже дряхлым стариком после трагической потери двух детей. Лишь потом стало очевидно, что они умерли от переедания и приобретения от этого массы «цивилизованных» болезней. В 63, после перехода на питание сырыми овощами и фруктами, у Атерова появилась «вторая жизнь». И абсолютно здоровое дитя, девочка, как и папа, абсолютная сыроедка*.

Поэтому, когда вы слышите, как какая-либо мать, пичкая свое любимое дитя мясом и вообще хорошо переработанной пищей, уверяет, например, что ему «надо расти», не верьте ни одному ее слову. На деле же она крадет у него будущее здоровье и если он, повзрослев, вовремя не победит маминых прихотей, то она увидит свое дитя слабым и больным. Все мы прошли через это, и благодарите Бога, если кто-то вовремя опомнился. (Хорошо бы уметь вовремя узнавать таких женщин, чтобы с ними ни за что не заводить детей!)

Чем же питаться?

Летом и ранней осенью нет проблем. Ранней весной набрасывайтесь на молодую зелень: редиска, лук, петрушка, молодые листья одуван-

чика... — что есть. Зелень, нарезанная вместе с заранее сваренной «в мундире» картошкой, чуть приправленная солью и подсолнечным маслом — что еще можно найти вкуснее?!

Зимой сложнее. Если Вы человек занятой (*а другой подобные записки читать не будет*), дежурным блюдом для вас может быть «живой борщ»: *в кипящую воду с полуготовым картофелем бросьте мелко нашинкованную капусту и свеклу, добавьте по вкусу соль, подсластитель и лимонную кислоту, чуть пищевой соды. Доведите до кипения, добавьте чеснок и оставьте на 20 минут.* Такой борщ полезен и стоит в холодильнике до месяца. Для занятого человека — это настоящая находка. К концу зимы, когда в капусте ничего полезного не остается, замените ее белой редькой. И вообще здесь можно обойтись без кипятка, а заливать состав томатным соком или кефиром. *Когда вы голодны, эта бурда покажется очень вкусной. Приятного аппетита!*

• **Не увлекайтесь свежим дрожжевым хлебом:** дрожжи предварительно не замороженного (в морозильнике) хлеба активно пожирают нас. И активно засоряют нас своими экскрементами. Если у вас после обильной хлебной трапезы тяжесть в теле и тупость в голове — это от них. Перейдите на всеобщее перемораживание дрожжевых видов хлеба. Кстати, через время вы также с удивлением обнаружите, что тараканы постепенно покидают вашу квартиру.

• **Не злоупотребляйте сахаром.** При увеличении потребления сахара в 2 раза смертность от сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается в 10 раз! (**З. М. Эвенштейн**, 1990). Как недавно обнаружили ученые, без глюкозы раковые клетки идут на самоубийство. Туда им и дорога.

Сахар — прекрасная питательная среда для микроорганизмов и всякой дряни во рту и в нашем организме, это кариес и жировые отложения. Слава Богу, сейчас легко найти на сахарозаменителях, скажем, воду типа Ранова или «Пепси-лайт»; пока нет, но скоро будут торты и пирожные. А если ничего такого не найдете, тогда хотя бы *тщательно полощите рот после еды и чая с сахаром!*

• **Не забывайте фильтровать воду.** Лучше держать в ней серебряные предметы.

• **Алкоголь** — прекрасное средство расслабится, быстро войти в контакт... При этом помните: *Хоровые песнопения очень полезны. И еще: «За постную рожу в праздник сей в острог сажают» (Петр I).* Но этанол опасен! Не только тем, что ослабляет «тормоза», застилает глаза туманом, но и сугубо физиологически. Как будто бы и природное вещество, и выводится неплохо. Но вот его главная «вредность»: мгновенно впитываясь в стенки кишечника, он увлекает за собой всю присутствующую там пакость, которая, если бы прошла обычный путь, наверняка

отфильтровалась бы здоровой печенью. А так — все это остается в нас навсегда.

Но если вы в гостях согрешили, даже с очень вкусными закусками, не поленитесь оккупировать туалет на 10–15 минут и хорошенько промыть свой желудок кипяченой или профильтрованной водой или в крайнем случае водой с марганцовкой. Признаюсь, однако, я не только удивляюсь, но и завидую железобетонному здоровью тех, кто всегда пьян и при этом здоров. Но только представьте, какими вечными они могли бы стать, не поддаваясь своим пагубным прихотям!

• **Никотин** еще хуже. Давно доказано, что курение и канцерогенез взаимосвязаны. Хотя не доказано, где причина, а где следствие (!). А вот то, что с ними быстро растут мутации, разрушается по зернышку сложенный генофонд: женский — всеми потомками, мужской — еще и своей активностью за жизнь, — это уже известно достоверно. Здоровое потомство от курящей или курящего — это, увы, слишком маловероятно.

• **Кофе** — самый безобидный из наших приятностей. Жить бы только на нем... Увы, он способствует выведению из наших костей кальция. Для женщин смертность в старости чуть ли не наполовину — от переломов шейки бедра. А ведь все начинается смолоду...

• **Берегите свои зубы:** Забудьте про сахар (см. выше). Кроме того, все зубные пасты (кроме гелевых) — это наждак, которым вы (по рекомендации тех, кто их производит) ежедневно трёте свои зубы. Зубной камень не успевает залечивать раны — разве природа может справиться с научно-техническим прогрессом?! Сухое молоко плюс морская или крупномолотая соль — лучший аналог зубной пасты. После отказа от обычных паст вы скоро обнаружите, что почти исчез зубной камень, пропал дурной запах изо рта (если он не изнутри — от гниения мяса); снизится и число требуемых пломб (кроме как для ранее образованных ран), десны перестанут кровоточить.

• **Глаза** — самая трудная проблема. С годами хрусталик закальцовывается, твердеет, и вблизи можно смотреть только с очками. Знаю, есть зарядки для глаз. Но сам не освою. Хотя мой старший товарищ **Ростислав Михайлович Тихонов** утверждает, что его прекрасное зрение — именно от этих зарядок.

Для глаз есть еще один «бытовой» рецепт. Кто из нас не щурится от света, ветра... Оттяните назад то, что должно быть сзади, грудную клетку — чуть вперед... Позвоночный столб ослабит зажим нервного столба, и Вы почувствуете, что морщиться Вам расхотелось. При этом и острота зрения повышается, и глаза на морозе слезятся меньше, и легче по скользким ступенькам спускаться. Увы, от пыли это не защитит.

Глаза вообще — самый загадочный орган. В детстве я не мог понять, почему, например, кошка смотрит нам в глаза (а не в рот, не на нос...).

В своей книге «От кого мы произошли?» Эрнст Мулдашев поставил перед собой тот же вопрос: почему мы смотрим в глаза друг другу? Он теоретически разрабатывает и создает рабочий инструмент по форме глаз определять типы людей. И находит много интересного. Но об этом позже.

• **Интенсивная половая жизнь** так много дает, но... всегда что-то отнимает: время, силы, внимание... В экономике это называется утечкой стимулов. Плюс износ всех систем организма. Зато соитие в высокой любви — это гарантия счастья. И главное — залог здорового потомства. Но — в высокой. Иначе — это подмена любой другой жизни, это когда род хочет множиться, но не развиваться. Тоже путь, но как бы тараканий: они множатся миллионы, если не миллиарды лет, оставаясь все теми же тараканами. Утверждают (НВ, 04.98), что по статистике русские по сексуальной активности на втором месте после американцев. Тоже мне, выбрали пример... В идеале, соитие необходимо только для ребенка. Но совсем лишать себя этой радости тоже глупо, да и очень трудно — мужчины это знают.

Известно (НМБ, 1996, № 69), что при всеохватывающей страсти организм в период близости умеет блестяще стерилизовать всю агрессивную микрофлору. Мудрая природа! А вообще любовь — целое искусство. Заметим, что природа при соитии предусмотрела многоступенчатую защиту потомства от некачественности. И любовь в ней — необходимейший элемент. А как утверждает один немецкий врач, интенсивный секс — лучшее средство от простуды, но это так, к слову.

* * *

Б. «ДВОЕ ДОЛЖНЫ СТАТЬ ЕДИНОЙ СУТЬЮ» — это один из трех постулатов здоровья, приведенных в древнейшем манускрипте, который лишь недавно расшифровал **А. Масленников**. Он был написан раньше изобретения клинописи и содержит знания о здоровье, самые мудрые.

Нетрудно догадаться, что уважаемый читатель, выше головы занятый сверхинтересными делами, найдет все же время для традиционных путей подбора себе претендентов (претенденток) на прочное место в своей жизни. Тогда вам в помощь предложим воспользоваться опытом ваших коллег.

Они предлагают всячески сторониться: *нервных и эмоционально-тупых, нетерпеливых и холодных, хохотушек и беспрерывно хныкающих, чистюль и нерях, мраморных альбиносов и с кожей как потрескавшаяся земля, а также: национальности, не любимой вами или вашими родителями (национальные черты, сначала малозаметные, расцветут скоро пышным цветом); дурно воспитанных (при любой возможности будут вытирать о вас ноги); слишком*

родовитых (зазнаются), *жлобовитых* (стыдно будет от друзей) и *беспородных* (род ваш надолго провалится вниз, потомки вам этого не простят); *безразличных* к вашему делу (это будет не жизнь, а каторга и для них, и для вас); с «*нижним*» образованием и не нацеленных его повышать (по статистике, в семьях с таким образованием предрасположенность детей к пьянству и курению намного выше, чем с «верхним», у которых, кстати, и здоровье лучше) (при тех же и даже пониженных зарплатах). (Поиск № 468)... Еще совет: не увлекайтесь тем, что блестит, заикленными собачниками и кошачниками — это небезопасно и наводит на мысли... — **что, никого не осталось?** Тогда придется продолжать поиск. Будете расти, «лучше», и все придет. А если уж вы и одни, без семейных помех, подняться не сумели, в семье с плачущими ребятами вам загоризонтных далей не видать. И тогда эти страницы — не про вас.

Бесконечно выбирая, вы можете остаться и «на бобах». Увы, кто не рискует, тот не пьет ничего хорошего.

Но вот совет самый последний: если вы встретите очень хорошего человека даже с чем-то из вышеперечисленных дефектов, остановитесь в своем беге, присмотритесь и решитесь отделиться, даже вопреки воплям его (ее) родителей и разных других советчиков. Дважды в жизни такое может и не произойти.

* * *

Почему, спросите вы, эти записки для людей занятых, творческих?

Во-первых, они — люди тонкие не только в части умственной, психологической, но и в части физиологического здоровья. А там где тонко, там часто рвется.

Во-вторых, их перегруженность, как правило, выше всякого предела, износ идет огромный, и без специального внимания, естественными ресурсами, здесь не обойтись.

Зато они, *в-третьих*, восприимчивы к здоровым идеям и вполне способны принять даже казалось бы совершенно абсурдные рецепты, первыми увидеть в них зерно истины, разглядеть пользу.

В-четвертых, окончательные результаты их грандиозного труда выдают где-то далеко за горизонтом, они значительно более «длинновременны», чем результаты труда машинистки или канавокопателя. Часто они не укладываются и в нормальную жизнь. Но разве такую жизнь можно считать нормальной?

Не говоря уже о том, что, *в-пятых*, они почти незаменимы. После их преждевременной кончины, после отпевания, о чужом наследии другие

просто-напросто забывают. А иные этому еще и радуются: все можно начать сначала. — Какой уж здесь прогресс?! Топтание на месте!

В-шестых. К мужчинам это имеет особое отношение. Мужчины, в отличие от женщин, потомству передают через геном качества не столько своих родителей, сколько добытые собственным активным опытом. И тем способствуют развитию человечества. Если папа — сам молокосос, то он в лучшем случае топчется на месте, передавая без изменения полученное от родителей, в худшем — от алкоголя, курения, венерических болезней и тому подобного — тянет генофонд человечества вниз. Следовательно нам, мужчинам, просто жизненно необходимо здоровье не только для того, чтобы по максимуму продлевать свой репродуктивный век, да еще суметь понравиться молодым красивым и умным девушкам, способным правильно, естественно родить, но и поучаствовать в правильном воспитании потомства и оставить запас здоровья для воспитания внуков. И потому мы обязаны первыми воспринимать идеи организованной борьбы за свое здоровье. Зачастую же бывает все наоборот.

Помни: качество мужского генетического материала с возрастом медленно, но уверенно растет. Но, увы, с возрастом мы становимся более разборчивыми и менее привлекательными.

Нет числа агентов внешней и внутренней среды, с которыми человеку приходится отстаивать свое «Я». Вирусы, микробы, простейшие, биоритмы, чуждые характеры, альтернативные интересы, природные катаклизмы... И всему этому ему надо противопоставить свой иммунитет и характер, без этого не выжить. Увы, «общаясь» с любимыми, заботьтесь о своем теле. Тело почти всех, даже маленьких девочек, по статистике, на 60–80% заражено очень и очень агрессивными «простейшими». Не стоит без нужды прибавлять к своим чужие. По вполне обоснованному мнению **Тамары Свищёвой***, именно эти простейшие, их колонии, и есть раковое опухоль, они — причина закупорки сосудов, сердечно-сосудистых заболеваний (в том числе инфаркта) и массы других «болезней века». Она рекомендует **ТИНИДАЗОЛ + НИСТАТИН** (для баланса), *всего раз в месяц*. Смертелен для них и раствор хозяйственного мыла — но не внутрь, конечно! Да еще поцелуев дряхлых старцев детям надо бояться, как огня.

Вообще наш микромир нам так же враждебен, как и внешняя среда. Посмотрите на свои ногти. У некоторых они буквально изъедены грибами. Говорят, сегодня лучшее средство — **ЛАМИЗИЛ**. Ногти — это ведь только внешний симптом. Все остальное в нас, в вас изъедается грибами так же. Перхоть — это тоже грибки. Несколько капель **НИЗОРАЛ-ШАМПУНЯ** раз в неделю — и вы свободны от этой гадости. Вот еще о разнице

* Свищёва Т. Я. Серия книг «Таинственный убийца», книга «Неразборчивый секс».

между симптоматическим и каузальным (причинным) лечением. Чтобы избавиться от пота, через яркую рекламу предлагают нам десятки недорогих средств для ежедневного приема, и только от запаха (симптоматическое лечение). А кто-то назовет *ДЕКАРИС*, чтобы удушить вызывающих потливость червей-паразитов внутри нас. Не раз и не навсегда, но надолго.

Совершенно очевидно, что от агрессивности тех же простейших — прыщи, угри, любые новообразования. И наша гиперсексуальность. Но она также — от слишком, слишком уж низкой планки требований к партнеру (неразборчивости). Плюс от будоражащих нас фильмов, книг и т. п. Делайте выводы сами. Но придется вам сообщить: сегодня треть из 38 млн. россиянок репродуктивного возраста бесплодны (Неделя, 1998, № 14). — В этом виноваты и женские провокации, и мужские нетерпеливости, и последующие затем женские расплаты. Рецептов действенных нет. Разве что найдите себе интересное дело. Еще знайте: девочка, предаваясь только поцелуям, рискует немногим. Зато мальчики, как знают взрослые, потом испытывают огромные муки. Девочки, не будьте эгоистками! Или вот: «Я не влюблялся часто, я восхищался», — сказал как-то кинорежиссер *Эмиль Лотяну* (ТВ-3, 16.4.98). — Тоже метод.

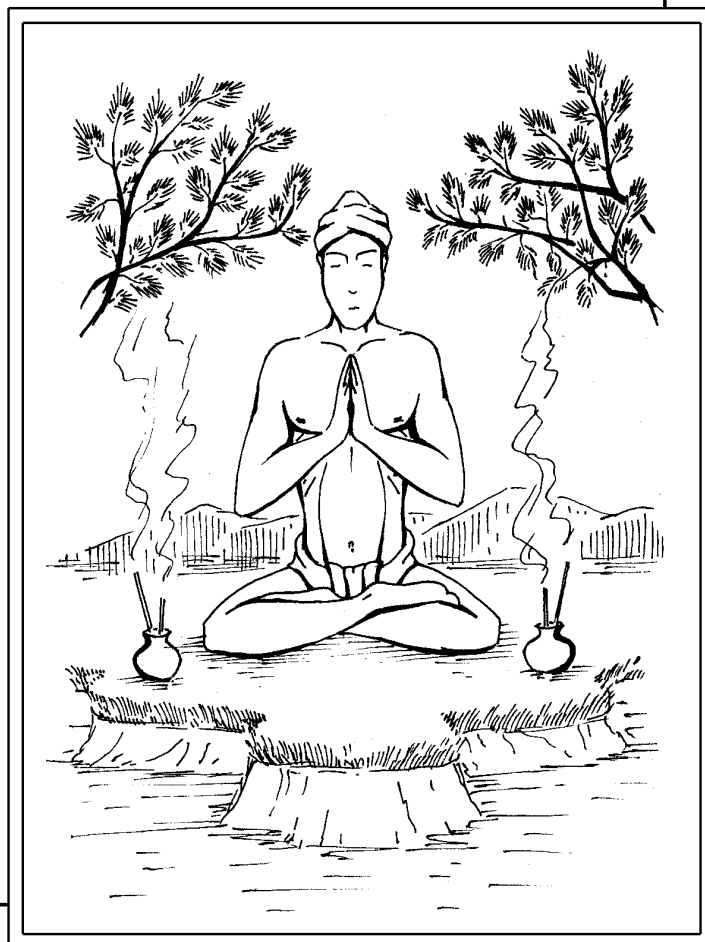
Вы скажете: то, что здесь написано, выполнить очень трудно, почти невозможно. — Да. Но почти. А чтобы это было возможно, надо иметь, повторим, большую, очень большую цель. Гораздо больше, чем жизнь только для себя. Так что высокая идеология — это не лукавство, высшие цели в обществе — это еще и здоровье нации, а не только ее кошельки и защита границ.

А. С. Пушкину принадлежат слова: *русские глупы и не любопытны*. Сейчас, с началом эры Водолея, мы становимся другими. *Еще со времени И. А. Крылова* мы, русские, все пробуем и так, и сяк садиться. *Пора бы каждому из нас чему-то тоже научиться*. Успехов нам!

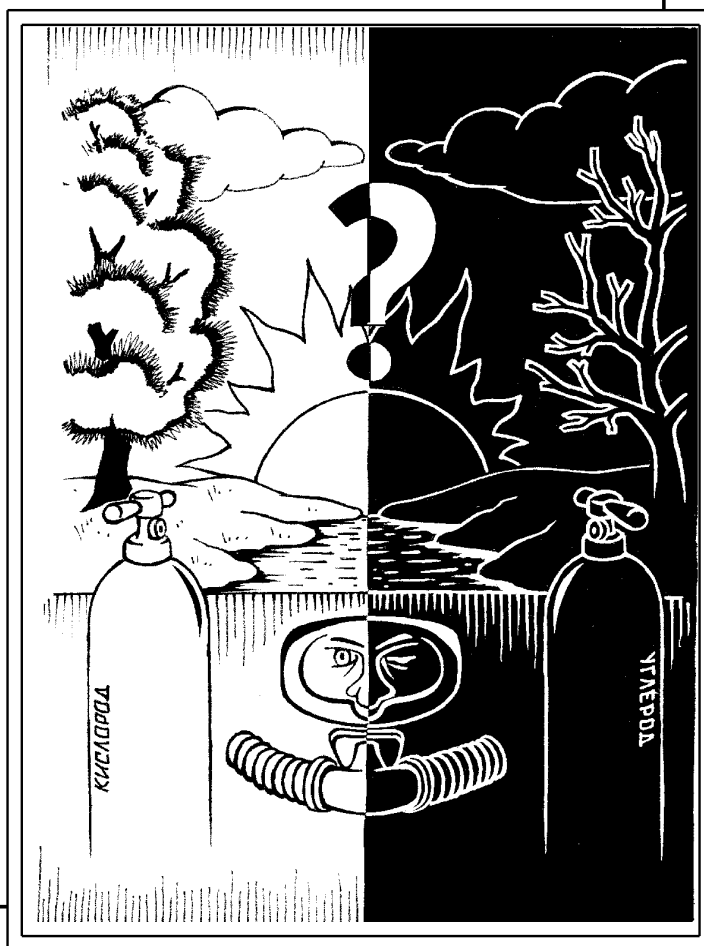
Главное здесь вот о чем: ВКАЛЫВАТЬ НАДО.

Эпилог — от ВАНГИ: *Я вижу кольцо, которое постепенно стягивается вокруг Земли. Но очень строгий голос непрерывно предупреждает меня, чтобы я не пыталась ничего объяснить, так как люди заслуживают ту жизнь, которую ведут. Другие, добрые люди будут служить будущему: сохранению и развитию жизни. Конца света не ожидается.*

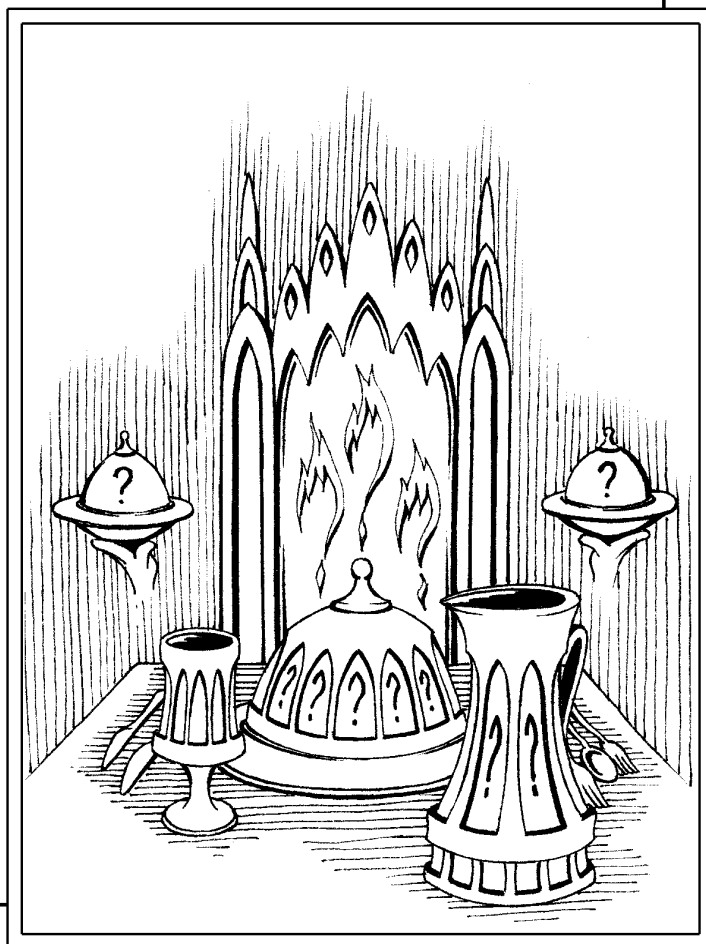
2. НАТУРОПАТИЯ, ШТРИХИ К «ПОРТРЕТУ»



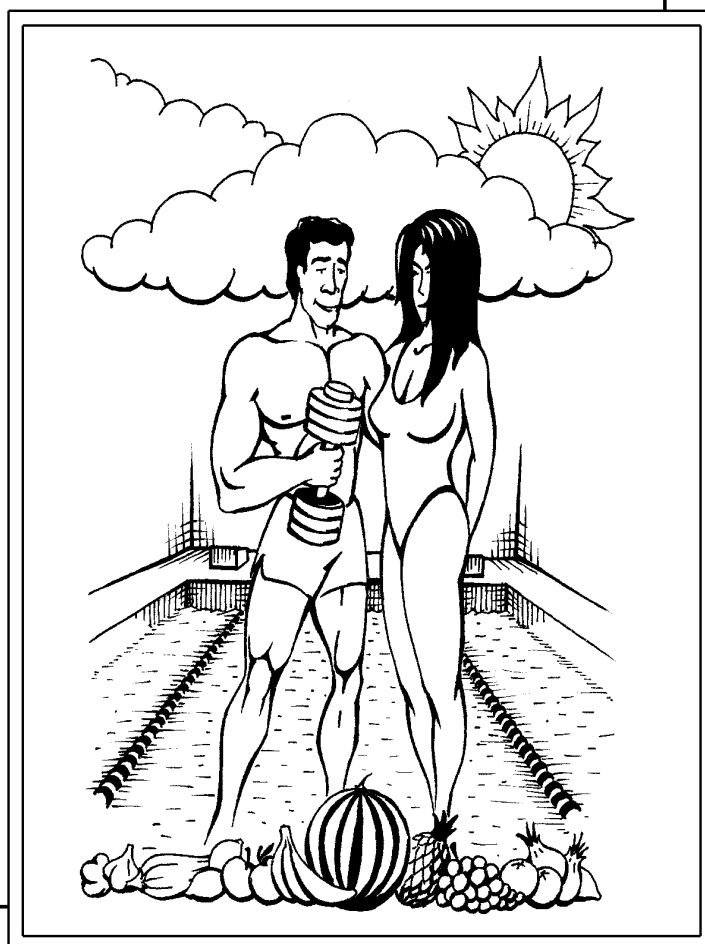
3. ДЫХАНИЕ, НАША ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ



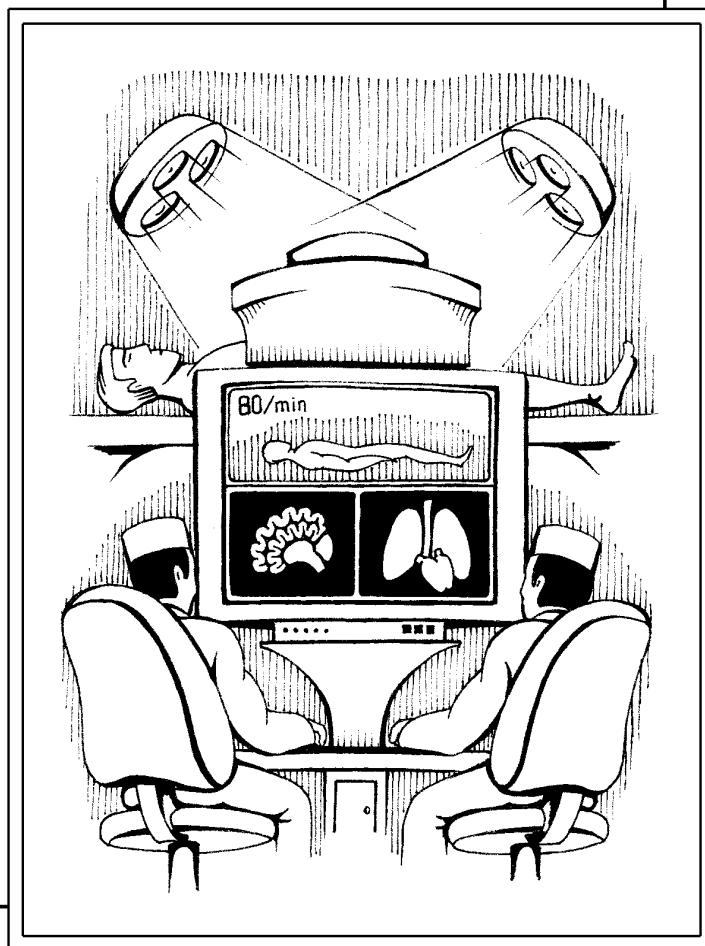
4. СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ...



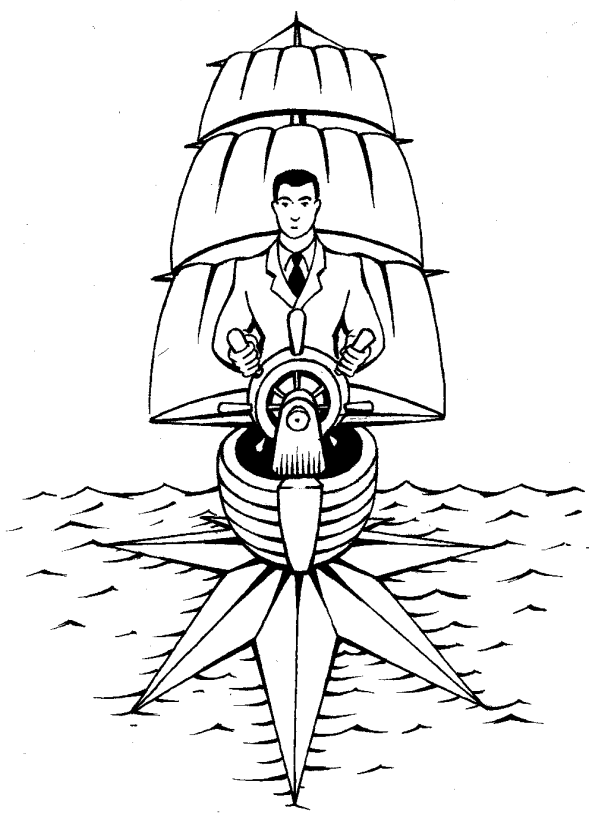
**5. ИСКУССТВО ТЕЛА:
ЗАЧЕМ И КАК?**



6. МИР ВНУТРИ НАС: КТО КОГО ЕСТ?



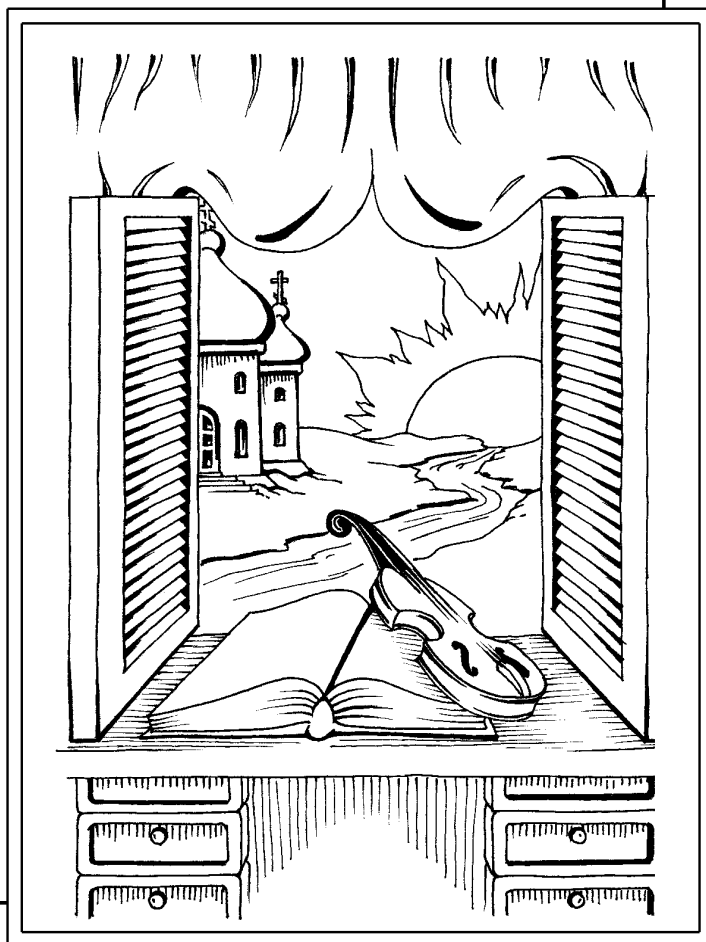
7. ИСКУССТВО ЖИЗНИ



8. ЖИТЬ В ОБЩЕСТВЕ...



9. СИЛЫ ДУХОВНЫЕ



ЗАКЛЮЧАЯ ИЗЛОЖЕННОЕ: ЖИТЬ, РАЗВИВАЯСЬ

*Здоровье — единственная красота,
которую я знаю*

Г. Гейне

Нельзя похвалиться, что все или даже половина сказанного в этой книге — абсолютно новое. Говорят даже, что всё новое — хорошо забытое старое. Но это неправда. И все же надо признать, что многое из здесь изложенного далеко от общеизвестного и тем более общепринятого. Более того, во многом оно противоречит общераспространенному и официально утвержденному, как бы является ему антитезой.

Состояние здоровья каждого из нас — физического, психического, нравственного — зависит от наследственных факторов, то есть от передаваемых от родителей через геном предрасположенностей, сбоев, нарушений; от личного поведения, в том числе в смысле оптимизации питания и физических нагрузок, а также от социальной среды, социума, своим воздействием способствующего или, наоборот, препятствующего достижению нами образа жизни, целесообразного с точки зрения сохранения и развития нашего организма.

Медицина — вопрос небезразличный почти для всех нас. Но и сейчас, в эпоху рыночных свобод, там тормозов, противостояний немереная масса — чаще всего из-за разборок специалистов между собой. И безумной поведенческой политики масс-медиа, рекламы, шоу-бизнеса...

Не лучше состояние во всем общественном производстве, которое, **во-первых**, опираясь на принципы уже выжившего из трезвого ума капитализма и буйного глобализма, обслуживает скорее наши прихоти, чем необходимости, и уже поэтому расточительно. **Во-вторых**, оно в качестве основного аргумента своего существования выставляет все, что угодно: внешний вид, сбыт, рабочие места, прибыли... — но только не общественную полезность производимого. **В-третьих**, производитель, занимая территорию, потребляя природные и человеческие ресурсы, истребляя вокруг территорию или создавая риск нанесения обществу ущерба при производстве и потреблении продукции, фактически не отвечает за этот ущерб.

Наконец, человечество усиленно истребляя природные ресурсы, в том числе и невозполнимые, неисправимо загрязняя окружающую среду,

быстро приближается к фатальному сдвигу условий на нашей планете — ничтожному с точки зрения общепланетарных масштабов, но совершенно катастрофическому с точки зрения самого существования всего живого на Земле.

Создается впечатление, что мы катимся куда-то вниз, в пропасть, но на ходу для бодрости рассказываем смешные анекдоты. Кажется, и перед погружением «Титаника» оркестр вдохновенно играл веселые мелодии по приказу капитана. Кто наш капитан? И сможем ли мы когда-нибудь избавиться от его навязчивой заботы? Или в экстазе суицидальной лихорадки человечество само, добровольно выбрало себе программу развития умножением своего количества, быстрой смены смертей и рождений, — то есть *количественной* экспансии, а не качественного *самосовершенствования*, пытаясь прогрессировать по животной традиции, как тараканы? И делает оно это, усиленно уничтожая природные ресурсы и собственное здоровье, накапливая изменения в природе и готовит условия для самоуничтожения.

Удивительная программа эта сильнее всех нас, вместе взятых, потому что сейчас в медицине то же, что было и сто, и двести лет назад... Наступает время, когда мы обязаны будем все это понять.

Оказывается, это вполне реально.

Астрологи утверждают, что в самые ближайшие годы Земля уходит из эпохи Рыб, темной эпохи, и переходит в эпоху новую — Водолея, благоприятствующую гуманитарным наукам и духовности. Изменяются все существующие людские приоритеты, идеалы, установки. Настанет, пусть не сразу, но надолго, эпоха благоденствия и мира. Конечно, само собой это не произойдет. Некоторые общества Индии утверждают, что Бог к нам уже пришел, что это было в 1936 году. Но ведь правильно говорят: Бог сам не поможет, а кого-то подожлет. Кого? — Вот вопрос. Кто, какое общество, какая страна, какой лидер станет провозвестником и проводником новой эры на Земле?

Судя по предсказаниям пророков, в начале этого нового витка человеческой спирали, уже к 2030 году именно Россия станет великой страной. Русский язык будут стремиться изучать, к нам в гости будут ехать со всего мира лучшие умы человечества. Она, — говорят, — вместе с Индией — будет центром Земли и идеалом землян. Интересно, что гениальный немец — Генрих Шлиман, тот самый, который, противопоставив себя всему археологическому миру, открыл Трою и доказал, что это именно она, Шлиман, который не раз бывал в России, Шлиман, которому нельзя не верить, еще в начале века как-то сказал: *«Россия — единственная страна Европы, у которой большое будущее»*.

Из Индии едут к нам сейчас многочисленные духовные эмиссары, создаются разные братства. С одним из них мне довелось познакомиться поближе: это **Брахма Кумарис**. Я не буду говорить о тех знаниях, которые они нам несут, они не бесспорны, — впрочем, как любая система, рассчитанная на восприятие через веру, как и любая другая религия. Причина притягательности индийских школ, на мой взгляд, в той атмосфере, которая увлекает, притягивает и удерживает. Это атмосфера глубокого миролюбия, взаимоуважения, чистоты. Она прекрасна. И все же... Эти и подобные общества, «братства» — многих ли людей они способны охватить? — Говорят, тысячи. Увы, это капля в океане недобра! И если судить по тому, с каким тщанием там относятся к новым ученикам, все миллиарды жителей нашей планеты им удастся очистить через многие столетия. Это очень, очень непродуктивно!

И вот стоит вопрос: как нам, россиянам, пока таким далеким от идеала, неумелым и не умеющими учиться, выйти на уровни, достойные нашего недалекого будущего, которое уже «бросает тень» на наше настоящее. Собственно, надо и много и мало: создать необходимое поле заинтересованности, чтобы выстроить течение нашей жизни, сегодняшнее броуновское движение в разные стороны, в одном, полезном для общества направлении. Природа глупа, но не злонамеренна. И человеческая тоже.

Мы должны найти самые эффективные и самые экономные методы сбора интеллектуального и творческого урожая со всех — и с молодых, и с очень взрослых. Найти и использовать их для эффективного и экономного движения вперед.

Во введении к одному из разделов мы привели интересное обобщение, подготовленное газетой «Поиск» по материалам журнала «Economist» за 12 декабря 1998 года. В газете «Поиск» оно помещено под заголовком «Оставайтесь здоровыми». Комментируя график индекса здоровья по странам (Швеция на первом месте, Россия — на последнем, в 3–3,5 раза хуже), авторы делают вывод, что главным фактором здоровья является не климат, а «какие-то особые национальные традиции». В частности, улучшает здоровье правильно сбалансированная диета — высокий удельный вес растительных жиров, овощей и фруктов, наличие полуденного отдыха, меньшая плотность населения и меньшее загрязнение окружающей среды. В статье говорится и о том, что «что губит Запад»: ожирение от переедания животных продуктов, физическая ненагруженность, алкоголизм и курение табака. В США на первое место стала выходить болезнь Альцгеймера, старческое слабоумие, — таких сейчас около 4 миллионов человек, в основном после 70 лет. В 1997 году эта болезнь поглощала 48 млрд. долларов. Дальше будет больше... Если мы не откажемся от слепого копирования западного пути, именно все это нас и ждет.

Есть ещё одна беда, которая нас ожидает, если мы и далее будем следовать идеалам западного общества, основанного на погоне за материальными благами.

Число пенсионеров к числу работающих в развитых странах сейчас составляет 5:1 и скоро достигнет в США 3:1, а в Японии 2:1 (то есть на двух работающих один пенсионер, в среднем уже неспособный трудиться, беспомощный и больной). В России предполагается к 2030 году ещё выше — 1:1. «В России медицинский и пенсионный кризисы фактически уже начались... Россия начинает решать проблему методом африканских стран, где до реальной старости доживают лишь немногие».

И далее говорится буквально следующее: «Если какие-то медицинские открытия улучшат здоровье пожилых и уменьшат лечебные затраты, то из-за общего роста продолжительности жизни резко увеличатся пенсионные выплаты, и сохранение современного уровня пенсий... окажется невозможным».

Итак, тема нашей книги — неактуальна или даже общественно вредна? Ведь позиция авторов этого обобщения действительно соответствует «средней» позиции, устоявшейся на сегодня.

Нам, однако, представляется, что все, что сейчас устоялось, — повернуто относительно разумной позиции на большую голову, во всяком случае набок. И с этого неудобного положения рассматривается все: и проблемы здоровья, и проблема «старения общества», и «экономика старости», и пенсионная проблема.

А не попробовать ли нам эти вопросы поставить на ноги?

Во-первых, поставить задачу продления не срока жизни, а срока продуктивной жизни, когда старик, лучше сказать, взрослый, выученный и умудренный жизнью, здоровый физически, психически и нравственно, живет столько, насколько он будет нужен обществу. А нужен обществу столько, сколько он будет жить. Во-вторых, совсем необязательно его пенсии надо рассматривать как подачки со стороны более молодых, производящих членов общества.

Например, можно представить все пенсионные отчисления как его собственные вклады, с которых полагается вполне определенный банковский процент. Сделаем такой подсчет для среднерусского пенсионера за среднерусский стаж 20 лет. «Забудем», что вложенные суммы работают, начиная с 1-го вклада, и начнем считать проценты от выхода на пенсию. Со средней зарплаты 1 тыс. рублей (проведем все в нынешних ценах) за $20 \times 12 = 240$ месяцев это 240 тыс. рублей, отчисления за это время в Пенсионный Фонд — около 50 тыс. рублей. При среднебанковском уровне начисления 10% в год — это 5 тыс. рублей в год или 400 рублей в месяц. Небогато. Но если представим себе, что зарплата уже не 1 тысяча, а

больше, что каждый может сейчас свои пенсионные вклады увеличивать произвольно (кстати, за счет отказа от лишнего стакана водки), что часто это не 20 лет, а 30 или 40, что начинать счет надо все же с первого (а не с последнего) вклада, то окажется что сам пенсионер вполне способен себя прокормить. Сам! Не обирая молодых! И даже каждый оставляя молодым наследникам после своей смерти всю сумму вклада, с которого пенсионерам выдавали пенсии.

Но возможна ли здоровая и продуктивная старость? В предисловии к книге, упоминая об источнике её названия и о 50 тысячах 100-летних в США, мы особо подчеркнули: **эти 50 тысяч — не дряхлые старцы, они продолжают вести активный образ жизни, умеющих легко переносить неприятности, непринужденно общающихся с другими людьми...**

То есть речь идет о том, чтобы каждый научился делать регулярные вклады не только в свой банк, но и в свое здоровье, а государство всемерно поощряло бы работу, а не безделье пенсионеров — естественно, добровольную, но максимально активную и полезную для общества и одновременно для себя лично. Ибо уже достаточно хорошо известно, что до самой глубокой старости, до самого финала **для нас абсолютно полезна нагрузка: для тела — физическая, для мозга — интеллектуальная, а для души — духовная и творческая.** Вместе со снижением поступающих к нам в организм токсинов — химических, физических и психических — все это способно поддерживать нас здоровыми до последнего дня нашей жизни.

Больше того, я берусь утверждать, что при сохранении здоровья чем взрослее человек, тем полезнее, и это начинают понимать работодатели на Западе.

«Высокие технологии», более высокие требования к уровню образования и воспитания цивилизованного общества, снятие в ближайшее десятилетие военного противостояния рас и народов как наиболее актуального фактора обеспокоенности общества, и как следствие — снижение требуемых резервов молодых бойцов, уменьшение роли примитивного физического и интеллектуального труда, которые человеку едва удастся освоить до 30–50 лет, и повышение роли творческого и духовного, внедрение в сознание и подсознание удивительно простой и правильной мысли, что совершенствования генофонда происходит в основном за счет передачи потомству информации, накапливаемой в течение всего срока жизни каждого индивида и, следовательно, генетически абсолютной бесплодности ранних мужских браков и с другой стороны — физическая реальность рожать женщинам очень взрослого возраста — все это неизбежно поднимет и имидж, и фактическую общественную роль здорового, активного и высокодуховного человека и ста, и более лет.

Эта книга как раз о том, как всего этого достичь. И начинать все это можно и нужно уже сегодня. Вопрос за созданием каждым из нас соответствующих стимулов. Немалую роль при этом принадлежит обществу, социуму.

Конкретные механизмы общественной организации нужно «поля заинтересованности» уже есть, они видны, изучены и проработаны. Если Бог сотворил человека, то он это сделал гениально. А вот общество мы, люди, взялись творить сами, и делаем это далеко не лучшим образом. Как и что делать дальше — это вопрос для отдельной книги. Пока же нам остается выразить только уверенность в том, что от великого будущего нам никуда не уйти. Будем строить его вместе. И строить его лучше всего с людьми совершенно здоровыми и мудрыми. А вот настоящая мудрость, как говорят умные книги, приходит к людям не раньше, чем к ста годам. Так что будем подольше здоровы и постараемся не болеть!

**ПРИЛОЖЕНИЯ:
ЭТО ИНТЕРЕСНО!**

